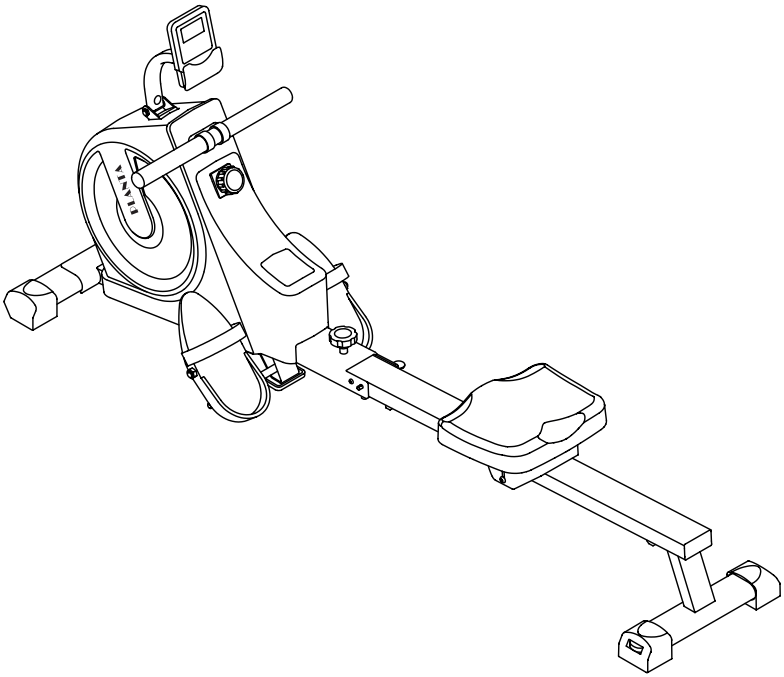
PLANTA

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

МАГНИТНЫЙ ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР
PLANTA FD-ROW500



Мы на YouTube:

Посетите наш сайт:

www.planta-russia.ru

ВНИМАНИЕ! СОХРАНИТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАГНИТНОГО ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЕРА FD-ROW500

Благодарим Вас за выбор продукции компании PLANTA!

Магнитный гребной тренажер PLANTA FD-ROW500 создан для тех, кто ценит свое время, стремится к физическому здоровью и красоте. Он поможет Вам в короткие сроки привести свое тело в нужную форму, укрепить мышцы, избавиться от лишнего веса и целлюлита, сэкономив при этом Ваше время и деньги, которые вы потратили бы на посещение фитнес-центров.

Постоянное использование гребного тренажера поможет Вам улучшить качество Вашей жизни.

Независимо от того, поставили ли Вы перед собой цель подготовиться к соревнованиям или просто придерживаться здорового образа жизни – наш гребной тренажер поможет Вам в их достижении, обеспечив профессиональное качество тренировки прямо у Вас дома.

Магнитный гребной тренажер PLANTA FD-ROW500 позволит Вам эффективно бороться с негативными последствиями малоподвижного образа жизни, восстановить правильное кровообращение и продлить молодость организма. Вы сможете активно заниматься спортом, оставаясь при этом дома.

Для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы рекомендуется тренироваться 3–4 раза в неделю. Если же Ваша цель – это снижение веса и повышение физической подготовки, необходимо увеличить интенсивность и продолжительность тренировок и/или тренироваться чаще.

ВНИМАНИЕ! При любых физических нагрузках необходимо проконсультироваться у лечащего врача.

Занятия на данном тренажере помогут Вам:

- Избавиться от лишнего веса;
- Привести в тонус и укрепить мышцы всего тела;
- Укрепить кости;
- Улучшить работу пищеварительной системы;
- Улучшить качество сна и отдыха;
- Повысить физическую выносливость.

Прибор предназначен для домашнего/частного использования, использование прибора в коммерческих целях, а также в лечебных учреждениях запрещено.

Чтобы использовать все преимущества прибора, внимательно изучите руководство по эксплуатации и следуйте правилам ухода и техники безопасности. Это продлит срок службы устройства.

Сохраните данное руководство для использования в будущем или при передаче устройства другому лицу. Для получения дополнительной информации посетите сайт: **www.planta-russia.ru**

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Для наибольшей эффективности и безопасности необходимо прочитать все руководство по эксплуатации перед использованием тренажера. Сохраните это руководство по эксплуатации для обращения к нему в дальнейшем.

- Перед использованием убедитесь в том, что все детали прибора находятся в исправном состоянии. В случае обнаружения дефекта или неисправности не используйте прибор и обратитесь в службу поддержки.

- Ремонт прибора могут проводить только квалифицированные специалисты. Никогда не открывайте и не разбирайте прибор самостоятельно. Отдельные компоненты этого прибора нельзя разбирать, ремонтировать или переустанавливать.

- Запрещено снимать панели устройства.

- Гребной тренажер необходимо размещать исключительно внутри помещения, не размещайте его на улице.

- Никогда не используйте прибор в непосредственной близости от источников тепла.

- Используйте устройство только в абсолютно сухих помещениях. Запрещено использовать устройство в ванной комнате, душе, в бассейне, сауне и вне помещения.

- Запрещено погружать прибор в воду или другие жидкости.

- Не подвергайте гребной тренажер ударам.

- Перед использованием гребного тренажера необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

- Данный прибор не предназначен для использования лицами с ограничен-

ными физическими, сенсорными или психическими возможностями, а также лицами, не имеющими достаточного опыта или знаний для обращения с прибором (в том числе детям), кроме случаев использования устройства под контролем ответственного лица или после получения необходимых инструкций.

- Следите за тем, чтобы дети не использовали тренажер без присмотра, а также в качестве игрушки.

- Не допускайте к устройству животных.

- Во время тренировок носите подходящую одежду и обувь, которая не будет иметь свободно свисающих краем, создающих опасность застревания в тренажере.

- Во избежание травм снимайте все украшения во время тренировки.

- При малейшем недомогании, возникшем при тренировке на тренажере – немедленно прекратите выполнение физических упражнений. Возобновлять тренировки можно только после консультации с лечащим врачом.

- Начиная занятия на гребном тренажере, оцените Ваше физическое состояние и убедитесь, что у Вас достаточно сил для тренировки. Упражняйтесь регулярно, однако, помните, что неправильные или чрезмерные тренировки не пойдут на пользу Вашему здоровью.

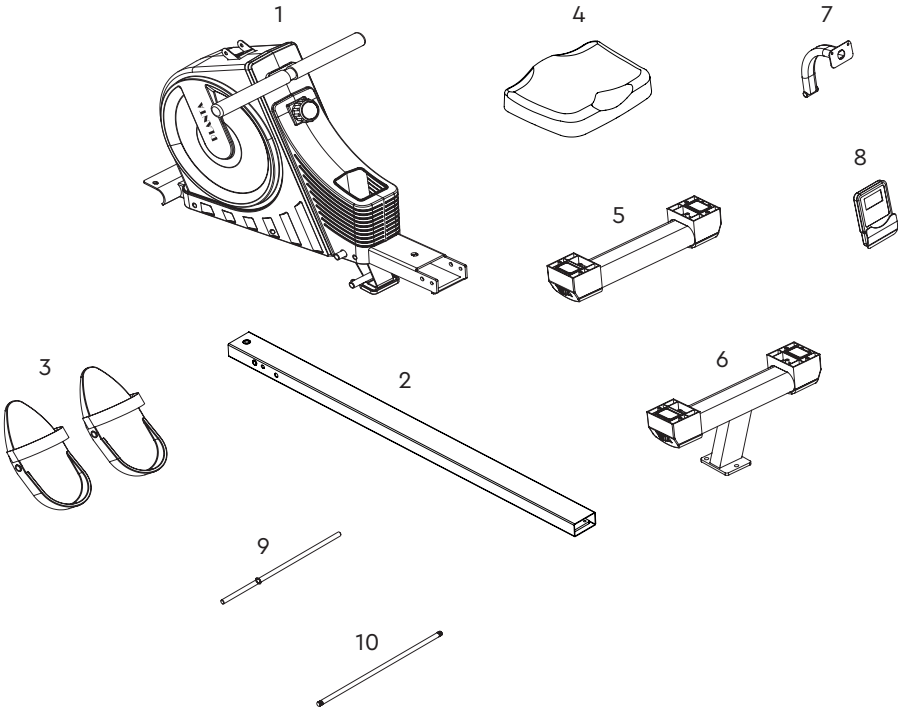
- Во время использования тренажера, поднимаясь или спускаясь с него, убедитесь, что рядом нет людей или животных (сзади, спереди и под устройством).

- Гребной тренажер пригоден для бытового использования и не предназначен для профессиональных тренировок и соревнований. Он не может использоваться в медицинских целях, а также в школах, спортзалах и других общественных местах.

- Пользователь осознает и принимает на себя всю ответственность, связанную с потенциальными рисками при использовании тренажера без соблюдения техники безопасности и условий эксплуатации, описанных в настоящем Руководстве по эксплуатации.

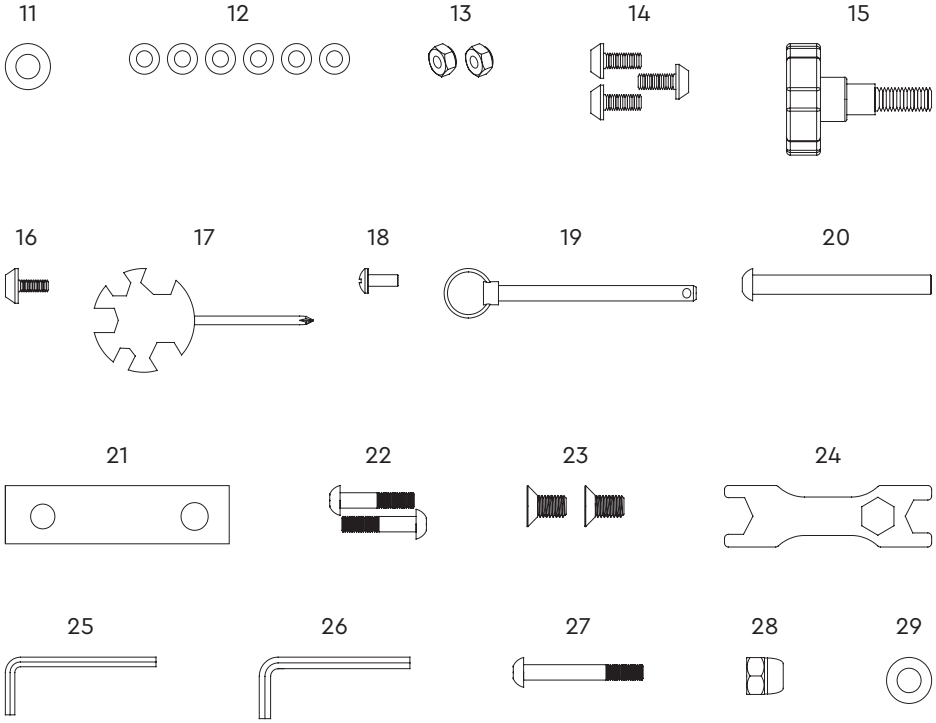
ОПИСАНИЕ ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЕРА PLANTA FD-ROW500

Комплектация:



1. Основная рама
2. Направляющая рама
3. Педали (R – правая, L – левая)
4. Сиденье
5. Передний стабилизатор
6. Задний стабилизатор
7. Держатель для монитора
8. Монитор
9. Фиксирующий болт 1 (Ф12*440)
10. Фиксирующий болт 2 (Ф12*460)

ДЕТАЛИ ДЛЯ СБОРКИ:



11. Шайба D12 – 1 шт
12. Шайба D8*16 – 6 шт
13. Гайка M12 – 2 шт
14. Болт M8*20 – 3 шт
15. Фиксирующая ручка – 1 шт
16. Болт M6*16 – 1 шт
17. Отвертка и гаечный ключ – 1 шт
18. Винт M6*10 – 1 шт
19. Выдвижной штифт – 1 шт
20. Болт M6*25 – 1 шт
21. Ограничитель – 1 шт
22. Болт M6*10 – 2 шт
23. Болт M8*55 – 2 шт
24. Гаечный ключ – 1 шт
25. Шестигранник S6 – 1 шт
26. Шестигранник S5 – 1 шт
27. Болт M8*65 – 1 шт
28. Гайка M8 – 1 шт
29. Шайба D8 – 1 шт

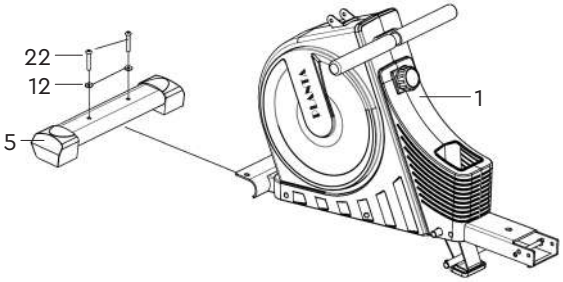
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

1. Для сборки тренажера найдите открытое пространство с достаточной вентиляцией и освещением. **Внимание!** После сборки тренажера его нельзя перемещать на большие расстояния, по узким проходам и лестницам.

2. Достаньте все детали из коробки. Ознакомьтесь со всеми рекомендациями по технике безопасности, изложенными в данном руководстве.

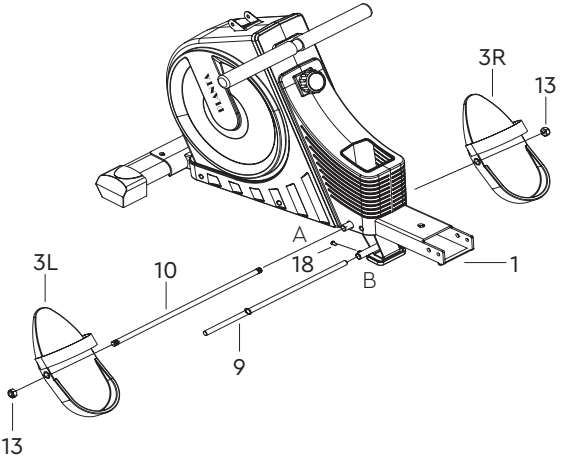
ШАГ 1

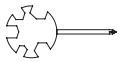
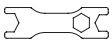
Прикрепите передний стабилизатор (5) к основной раме (1) с помощью 2-ух болтов № 22 и 2-ух шайб № 12, используя шестигранник № 25.



	№ 22 – 2 шт
	№ 12 – 2 шт
	№ 25

ШАГ 2

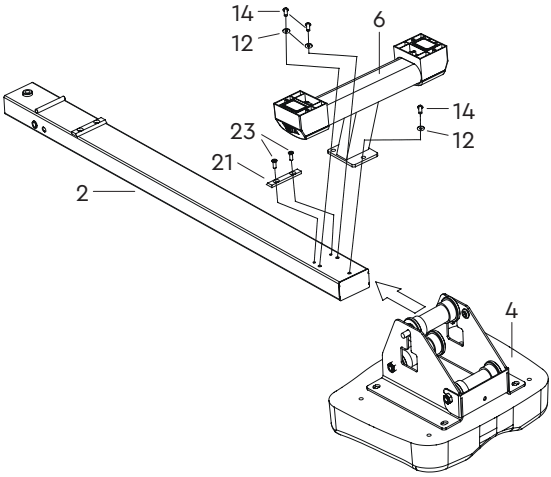


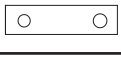
	№ 13 – 2 шт
	№ 18 – 1 шт
	№ 17
	№ 24

1. Вставьте фиксирующий болт 1 (10) в верхнее отверстие основной рамы (1). Затем оба его наконечника вставьте в отверстия в педалях (3L, 3R). Затяните один из наконечников одной гайкой № 13, используя гаечный ключ № 17, затем продолжая удерживать гайку ключом, и используя другой гаечный ключ № 24, затяните гайку № 13 на другом наконечнике фиксирующего болта 1 (10).

2. Вставьте фиксирующий болт 2 (9) в нижнее отверстие основной рамы (1), закрепите его с помощью винта № 18 и затяните гаечным ключом № 17.

ШАГ 3



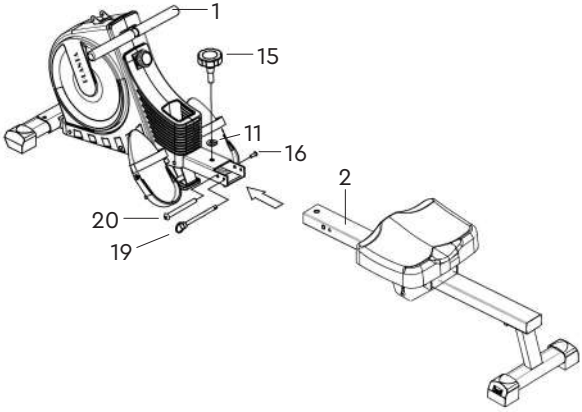
	№ 21 – 1 шт
	№ 14 – 3 шт
	№ 23 – 2 шт
	№ 12 – 3 шт
	№ 25

1. Установите сиденье (4) на направляющую раму (2).

2. Прикрутите ограничитель (21) с помощью двух болтов (№ 23) к задней части направляющей рамы (2).

3. Прикрепите задний стабилизатор (6) к направляющей раме (2) с помощью 3 винтов (№ 14) и 3-х шайб (№ 12). Затяните шестигранным ключом (№ 25).

ШАГ 4

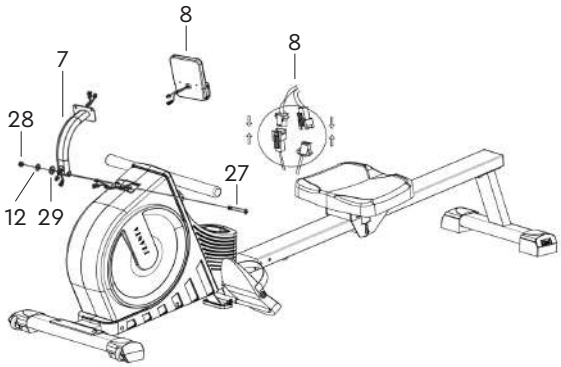


	№ 20 – 1 шт
	№ 16 – 1 шт
	№ 19 – 1 шт
	№ 11 – 1 шт
	№ 15 – 1 шт
	№ 25
	№ 26

1. Прикрепите направляющую раму (2) к основной раме (1) с помощью 1 болта (№ 20) и 1 болта (№ 16). Затяните с помощью шестигранников (№ 25) и шестигранника (№ 26).

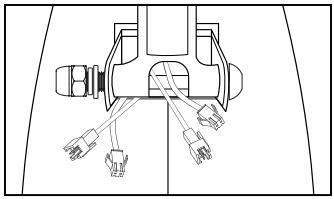
2. Закрепите верхнюю часть направляющей рамы (2) с основной рамой (1) с помощью фиксирующей ручки (15) и шайбы (№ 11). Затем вставьте выдвижной штифт (№ 19), как показано на рисунке.

ШАГ 5



	№ 27 – 1 шт
	№ 28 – 1 шт
	№ 29 – 1 шт
	№ 26
	№ 17
	№ 12 – 1 шт

1. Закрепите держатель для монитора (7) на основной раме (1) с помощью болта M8*65 (27), шайбы D8*16 (12), шайбы D8 (29) и гайки M8 (28). Затяните болт, используя шестигранник S6 (25) с одной стороны и придерживая гаечным ключом (17) с другой стороны.



2. Установите 2 батарейки типа AAA **(в комплект не входят)** в заднюю часть монитора (8). Соедините провода датчиков монитора (8), выходящие из держателя для монитора (7), к монитору (8). Открутите болты задней крышки монитора (8) и прикрутите его к держателю для монитора (7). Затем затяните гаечным ключом (17).

ВАЖНО: перед использованием тренажера убедитесь, что все винты и детали надежно установлены, все крепления надежно затянуты.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ МОНИТОРА

1. АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ.

- Дисплей включается при нажатии любой кнопки.

- Дисплей автоматически выключается при бездействии в течение 4 минут.

2. Кнопка «РЕЖИМ».

Эта кнопка позволяет выбрать и зафиксировать определенный показатель, который Вам необходим.

- Вы можете выбрать попеременное отображение показателей на экране тренажера. Для этого нажимайте кнопку «Режим», пока на дисплее не отобразится индикатор «Скан». На дисплее начнется автоматическое отображение каждые 6 секунд следующих показателей в указанном порядке: ВРЕМЯ – ГР/МИН – КОЛ-ВО – ДИСТАНЦИЯ – КАЛОРИИ – ОБЩЕЕ КОЛ-ВО.

- Если Вы хотите зафиксировать на экране только 1 показатель, нажимайте кнопку, пока на дисплее не отобразится индикатор нужного показателя. Он будет автоматически отображаться на дисплее в течение тренировки.

3. Кнопка «ВЫБОР».

Кнопка позволяет выбрать и установить целевое значение параметров тренировки для показателей «время», «общее количество гребков» или «калории». После выбора нужного показателя с помощью кнопки «Режим» нажмите на кнопку «Выбор» и удерживайте её в течение 2-х секунд – дисплей начнёт отображать увеличение значения выбранного параметра. Чтобы завершить настройку, отпустите кнопку.

Примечание! *При выборе целевых значений по нескольким параметрам, когда любой из целевых параметров достигнет нулевого значения, он продолжит исчисляться в прямом порядке, и тренировка продолжится. Тренировка завершится после того, как все целевые значения параметров достигнут нуля.*

4. Кнопка «СБРОС».

При кратком нажатии кнопки происходит сброс значения настраиваемого параметра. При удержании кнопки в течение 2-х секунд обнуляются все параметры тренировки, кроме общего количества гребков.

Все сохраненные данные можно сбросить, вытащив батарейки из монитора.

5. Показатели:

- ВРЕМЯ: 00:00 – 99:59 мин. Отображает общее время, затраченное на тренировку. Нажимайте клавишу РЕЖИМ до тех пор, пока указатель не зафиксирует ВРЕМЯ. При выборе целевого значения параметра с помощью кнопки «Выбор» индикатор начнет обратный отсчет выбранного времени тренировки.

- ГР/МИН: 0,0 – 999 гребков/мин. Отображает количество гребков в минуту во время текущей тренировки. Нажимайте клавишу РЕЖИМ до тех пор, пока указатель не зафиксирует ГР/МИН.

- КОЛ-ВО: 0,0 – 9999 гребков. Отображает количество гребков за время текущей тренировки. Нажимайте клавишу РЕЖИМ до тех пор, пока указатель не зафиксирует КОЛ-ВО. При выборе целевого значения параметра с помощью кнопки «Выбор» индикатор начнет обратный отсчет выбранного количества гребков на время текущей тренировки.

- ДИСТАНЦИЯ: 0,0 – 9999 км. Отображает общее пройденное расстояние с момента начала текущей тренировки. Нажимайте клавишу РЕЖИМ до тех пор, пока указатель не зафиксирует ДИСТАНЦИЯ.

- КАЛОРИИ: 0,0 – 9999 Ккал. Отображает общее количество сожженных калорий с момента начала текущей тренировки. Нажимайте клавишу РЕЖИМ до тех пор, пока указатель не зафиксирует КАЛОРИИ. Сожженные калории будут отображаться с начала тренировки. При выборе целевого значения параметра с помощью кнопки «Выбор» индикатор начнет обратный отсчет выбранного количества калорий.

- ОБЩЕЕ КОЛ-ВО: 0,0 – 9999 гребков. Отображает общее количество гребков с момента первого использования тренажера. Данные можно сбросить, вытащив батарейки из дисплея. Нажимайте клавишу РЕЖИМ до тех пор, пока указатель не зафиксирует ОБЩЕЕ КОЛ-ВО.

Важно!

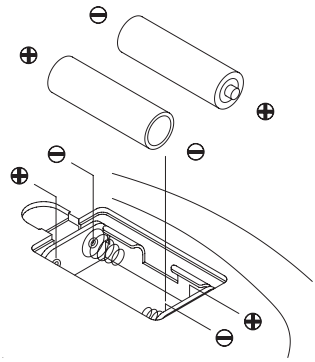
1. Если возникла неисправность на дисплее монитора, пожалуйста, замените батареи.

2. Батареи, используемые в мониторе, – **типа 1,5 В «ААА»**.

ВНИМАНИЕ! Если на монитор не поступает никаких сигналов в течение двух минут, он автоматически отключается, и все показатели обнуляются.

УСТАНОВКА И ЗАМЕНА БАТАРЕЙКИ

Монитор эллиптического тренажера работает от двух батареек типа ААА. В случае, когда Вы начинаете тренировку, а монитор не загорается, Вам необходимо сменить батарейки.



РАЗМИНКА И УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

Чтобы занятия спортом были безопасными и эффективными они обязательно должны начинаться с разогрева.

Разминка – это очень важная часть каждой тренировки. Она должна обязательно выполняться перед каждым занятием на тренажере. Она позволяет разогреть тело, размять мышцы и подготовиться к более интенсивным упражнениям.

Повторная разминка (заминка) в конце тренировки поможет снизить боль в мышцах и поспособствует их скорейшему восстановлению.

Перед занятием на тренажере рекомендуется выполнить следующий комплекс разогревающих упражнений:

1. Упражнение для головы

Сначала наклоните голову к правому плечу, затем к левому и сделайте полуоборот назад по часовой стрелке. Наклоните голову к левому плечу, сделайте головой полуоборот против часовой стрелки. Повторите.

1.

2.

2. Упражнение для плеч

Поднимите левое плечо, сделайте полуоборот плечом назад и повторите 5 раз; затем поднимите правое плечо, сделайте полуоборот плечом назад. Повторите 5 раз. Сделайте упражнение повторно сначала для правого плеча, затем для левого.

3.

3. Упражнение на растяжку

Вытяните руки над головой, возьмитесь за запястье правой руки левой рукой и потяните его, насколько сможете. Полностью вытяните руки на 5 секунд. Повторите упражнение для другой руки.

4.

4. Упражнение на растяжку квадрицепсов

Обопритесь на стену правой рукой и удерживайте равновесие тела. Поднимите левую ногу, подтянув пятку левой ноги как можно ближе к ягодице. Оставайтесь в таком положении 15 секунд. Повторите то же самое для другой ноги.

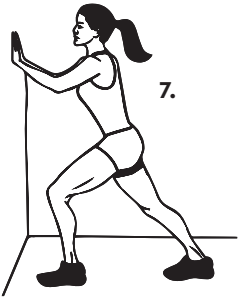
5. Упражнение на растяжку внутренней части бедра

Сядьте на пол, сомкнув ступни вместе. Поддерживая ступни обеими руками, подтяните их к туловищу как можно ближе. Медленно надавите на пятки и оставайтесь в таком положении 15 секунд.

6. Упражнение на растяжку подколенного сухожилия

Сядьте на пол, вытяните правую ногу, согните левую ногу и прижмите левую лодыжку как можно ближе к туловищу. Прижимая подошву ноги к внутренней стороне правого бедра, наклонитесь вперед, достаньте левой и правой рукой носка ступни. Чем больше наклон вперед, тем лучше. Удерживайте положение в течение 15 секунд, затем смените ногу.

7. Упражнение на растяжку икроножных мышц



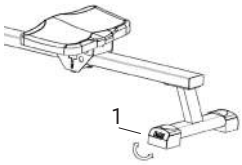
Обопритесь обеими руками на стену, наклонив туловище под углом 45 градусов к земле. По очереди вытягивайте левую и правую ступни назад, выполняя движения как при ходьбе.

ВАЖНО! Не допускайте обезвоживания организма. Т.к. во время занятий организм теряет большое количество воды, то, чтобы восполнить её потерю, употребляйте достаточное количество жидкости. Следует пить небольшими глотками каждые 15 минут.

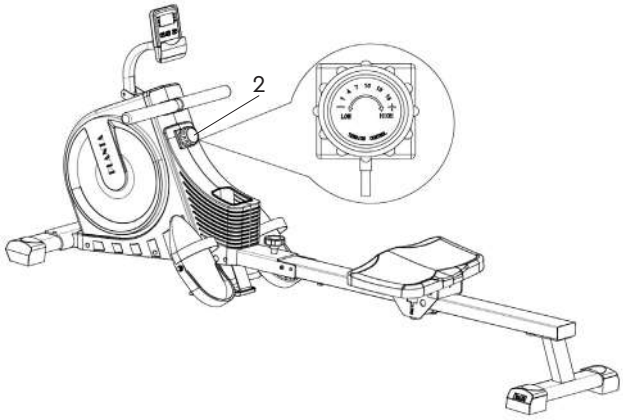
После выполнения комплекса упражнений на растяжку Вы готовы к занятиям на тренажёре.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЕРА

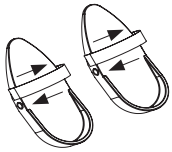
1. Отрегулируйте положение тренажера на полу с помощью торцевых заглушек, расположенных на заднем стабилизаторе.



2. Тренажер имеет 16 уровней сопротивления (нагрузки). Выберите необходимый уровень сопротивления, используя регулятор нагрузки, расположенный на основной раме.



3. С помощью ремешков на педалях отрегулируйте плотное прилегание стоп к педалям.



4. Установите при необходимости целевые значения параметров времени, общего количество гребков или калорий.

5. Потяните двумя руками за ручку на основной раме, чтобы начать тренировку.

6. По окончании тренировки Вы можете сложить тренажер для удобного хранения. Для этого открутите фиксирующую ручку (15) и шайбу (№ 11), затем выньте выдвижной штифт (№ 19), поднимите вверх направляющую раму, как показано на рис. 1.

   Затем вставьте выдвижной штифт закрепите фиксирующей ручкой (15) и шайбой (11), как показано на рис. 2.

Рис. 1

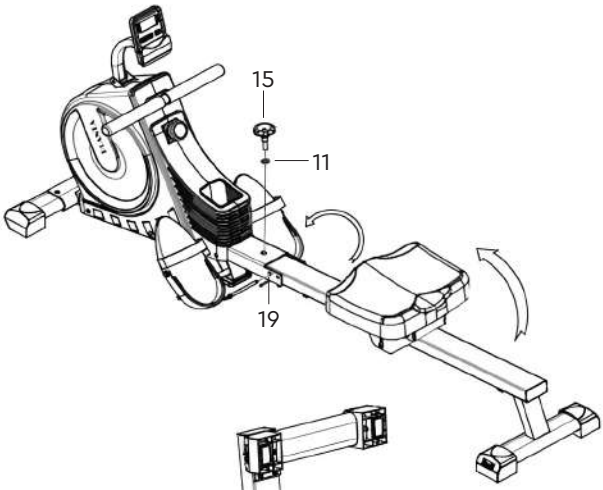
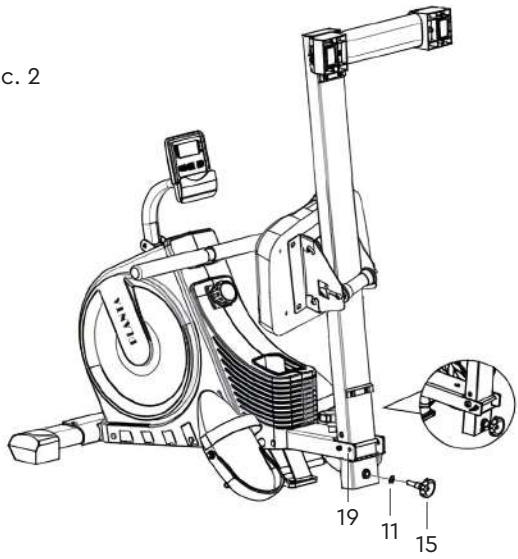
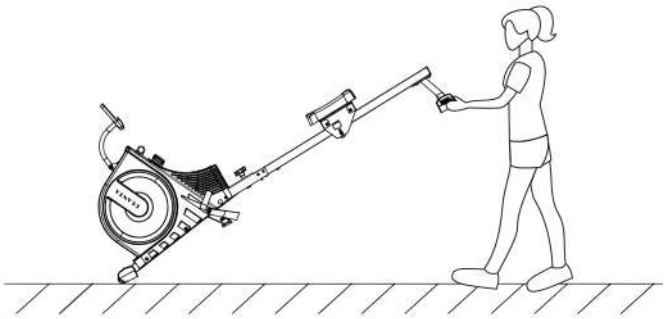


Рис. 2



ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

В случае необходимости перемещения гребного тренажера, возьмите двумя руками за задний стабилизатор и приподнимите, пока транспортировочные колесики, расположенные на переднем стабилизаторе, не коснутся пола. Переместите тренажер, слегка толкая его вперед.



Внимание! Данный тренажер нельзя перемещать по лестнице или на дальние расстояния.

УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ

ПРАВИЛА УХОДА ЗА ГРЕБНЫМ ТРЕНАЖЕРОМ

- Гребной тренажер должен храниться в чистом сухом месте.
- Для очистки тренажера используйте сухую или влажную ткань и небольшое количество мягкого моющего средства. Не используйте абразивные средства и растворители.
- Регулярно проверяйте и подтягивайте все детали тренажера. Все гайки, болты и другие соединения должны быть надежно затянуты. Все подвижные части должны двигаться свободно, без помех и скрипа.
- Для предотвращения возникновения скрипа тренажера рекомендуется регулярно смазывать движущиеся и трущиеся узлы литиевой смазкой.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Модель: **FD-ROW500**

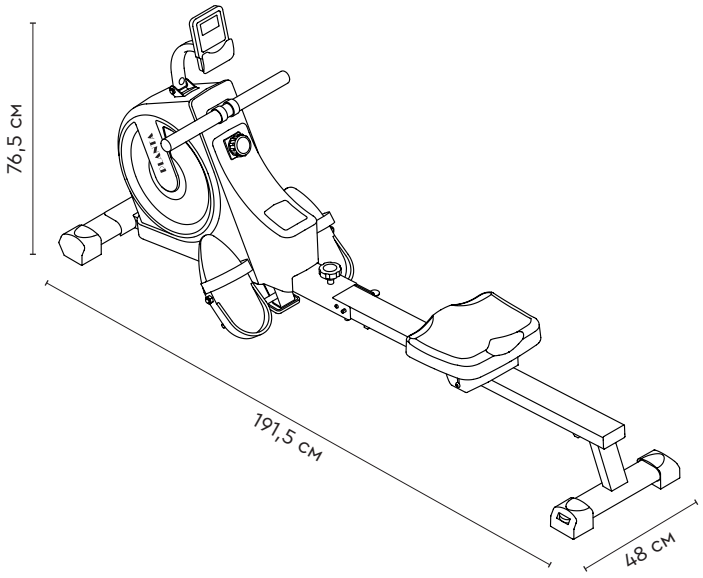
Размеры тренажёра: 191,5 x 48 x 76,5 см

Размеры педалей: 30,5 x 13,2 x 2,8 см

Используемые материалы: железо/пластик

Максимальный вес нагрузки: 100 кг

Вес нетто / брутто: 26,5 кг / 29,3 кг



ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

Условия гарантии

1. В случае обнаружения неисправности в период Гарантийного срока данное изделие подлежит обмену торговым предприятием, продавшим данное изделие.

2. Гарантийная замена производится при наличии заполненного гарантийного талона и при условии соблюдения правил эксплуатации, описанных в инструкции по пользованию.

3. Гарантия на изделие не распространяется в случаях:
- механических повреждений;
- выхода из строя изделия из-за попадания внутрь его инородных предметов и жидкостей, насекомых и т.п.;
- использования изделия в условиях и режимах, отличающихся от бытовых.

4. Гарантия не распространяется на аксессуары и комплектующие.

5. Гарантия также теряет силу, если в гарантийный период ремонт неисправного изделия производился не уполномоченными на то лицами.

6. Гарантийный срок – 1 год.

7. Срок службы – 3 года.

Дата изготовления указана на упаковке.

Изготовитель: «Сямынь Лаки Старс Имп. энд Эксп. Ко., Лтд.»

Адрес: Комната 1803, здание Тяньху Б, № 148 Бингланг Сили, район Симин, город Сямынь, Фуцзянь, Китай

Импортер / Уполномоченная организация:
ООО «СМАРТТАЙМ»

Адрес: 119049, Россия, г. Москва, ул. Мытная, д. 28 стр. 3, помещ. 1/1

Служба сервисной поддержки потребителей:
https://www.planta-russia.ru
+7 (495) 137–80–32

Товар не подлежит обязательной сертификации

Гарантийный талон

Изделие: _____

Модель: _____

Дата продажи: _____

Торгующая организация: _____

Изделие получил, претензий к комплектации и внешнему виду не имею, с условиями гарантии согласен.

Ф.И.О. и подпись покупателя:

_____

Вскрыл упаковку, проверил и продал.

Ф.И.О. продавца:

_____

М.П.